



„De Läufer“

Juni/Juli 2024

In dieser Ausgabe:

05. Juni 2024	Diembergcup Berglauf
15. Juni 2024	Hörnli Trail 1133
28. Juni 2024	Klöntalerseelauf
13. - 20. Juli 2024	Trainingslager

Redaktionsschluss für die nächste Zeitungsausgabe:

Sonntag, 21.07.24 (an Nino Resegatti)

Aktuelles

DIEMBERGCUP BERGLAUF – 05. JUNI 2024

Am 5. Juni starten wir zum Diembergcup Berglauf. Auch diese Strecke bleibt wie bisher und wir starten bei der Mühle. Von dort aus geht es zuerst in Richtung Laupen, dann Richtung Hiltisberg, Neuguet und zuletzt noch etwas rechts den letzten Stutz hinauf zum Ziel. Der Streckenplan kann auf unserer Webseite besichtigt werden: <https://www.scdiemberg.ch/events/diemberg-cup/>.

Distanz ist 3.3 km und die Höhenzunahme 192 Meter.

Wir freuen uns auf viele Läuferinnen und Läufer. Bis bald!

Euer Diembergcup-Team
Katharina, Emma & Carmen

Die nächsten Termine:

23.8.2024 - Waldlauf + Absenden

HÖRNLI TRAIL 1133 – 15. JUNI 2024

Am **Samstag, 15. Juni 2024** haben wir die nächste Gelegenheit, Punkte für unsere Vereinsmeisterschaft zu sammeln. Der Hörnli Trail, bekannt für seine atemberaubende Strecke mit herrlichem Bergpanorama, ist ein Highlight und zählt in diesem Jahr zu unserer Vereinsmeisterschaft.

Der Name "Hörnli Trail 1133" ist mehr als nur ein Titel – Die Zahl 1133 bezieht sich auf die Höhe des Hörnli-Gipfels, der auf 1133 Meter über Meer (MüM) liegt. Die Strecke selbst ist 11.33 km lang und führt durch malerische Landschaften und drei Kantone. Eine gute Möglichkeit die Trailrunningerfahrungen vom letzten Jahr wieder einzusetzen.

Kategorien und Startzeiten: Hörnli Trail 1133 Damen und Herren: 11.33 km, Startzeit: 11:33 Uhr

Anfahrt: Die Anfahrt erfolgt individuell. Wenn ihr eine Mitfahrgelegenheit benötigt, besprecht dies bitte vorgängig miteinander.

Streckeninfo: Die 11.33 km lange Strecke führt über Asphalt, Kieswege und Trails.

Ausrüstung: Es wird empfohlen, dem Wetter angepasste Kleidung (allenfalls Laufjacke) und gute Trailrunning-Schuhe zu tragen.

Weitere Informationen und die Anmeldung findet ihr unter www.hoernlitrail1133.ch.

Wir freuen uns jetzt auf viele motivierte Diembergler, spannende Wettkämpfe und unvergessliche Erlebnisse in den Bergen.

Flurin Camenzind

KLÖNTALERSEELAUF – 28. JUNI 2024

Am **Freitagabend, 28. Juni 2024** findet der 4. Meisterschaftslauf (Klöntalerseelauf) statt. Die Anmeldung und alle Informationen findet ihr unter: <https://www.laufgruppeglarus.ch/kloentalerseelauf/>

Ort: Parkplatz, Zeltplatz Güntlenau, 8750 Klöntal (Glarus)

Durchführung: Bei jedem Wetter; Schlechtwetter-Variante auf Asphalt (Umdrehen bei der Station Restaurant Vorauen).

Parkplätze/ÖV: Es fährt ein Linienbus ab 17.48 Uhr ab Bahnhof Glarus. Ankunft im Klöntal Rhodannenbergrum um 18.04 Uhr, anschliessend 700m Fussmarsch zum Start

Ab 21.25 Uhr fährt ein Shuttle-Bus vom Start-/Ziel-Gelände unentgeltlich zum Bahnhof Glarus. Bitte sich bereits bei der Online-Anmeldung oder bei der Startnummernabholung für die Mitfahrgelegenheit anmelden.

Neu: Anstatt mit dem Auto ins Klöntal zu fahren, besteht die Möglichkeit beim Parkplatz Kasernenareal, Glarus zu parkieren und von dort den Shuttle-Bus ins Klöntal zu nehmen (für CHF 2.00 Klimagedanken). Abfahrt ist 17.30 Uhr. Die Rückfahrt mit dem Shuttle-Bus erfolgt nach dem Rangverlesen ab ca. 21.45 Uhr vom Parplatz Güntlenau. Diese Option ist nur über die Online-Anmeldung wählbar.

Kostenpflichtige Parkplätze am Start-/Ziel-Gelände Zeltplatz Güntlenau vorhanden (Zufahrt bis 18.40 Uhr möglich).

Startzeit: Start Hauptlauf um 19.05 Uhr (nicht für «Trail-Lauf» anmelden).

Klöntalerseelauf: 12,7; 7,0; 2,0 km



Viel Spass und Hopp Diemberg.

Sandro Ricklin

TRAININGSLAGER IN BAD TÖLZ – 13. - 20. JULI 2024

Der Sommer kommt langsam näher und damit auch unser Trainingslager in Bad Tölz. In knapp sieben Wochen ist es soweit! Wir möchten uns herzlich für die zahlreichen Anmeldungen bedanken. Falls es noch Kurzentschlossene gibt, bitten wir diese, sich direkt mit dem Hotel in Verbindung zu setzen.

Am Donnerstag, 27. Juni 2024 laden wir nach dem leichten Training zu einem kurzen Infoabend ein.

Hier werden wir das Programm vorstellen und mögliche Fahrgemeinschaften besprechen. Den Programmentwurf werden wir euch vorab via Chat zukommen lassen.

Wir freuen uns auf eine sportliche und gemeinschaftliche Zeit in Bad Tölz

Philipp Meili

Rückblick

ABENDWALDLAUF WIL SG

Anlässlich des Abendwaldlaufes in Wil SG, welcher am Mittwochabend, 01. Mai 2024 stattfand, wurde der 1. Meisterschaftslauf dieses Jahres ausgetragen. Bei Diembergcup ähnlichen Bedingungen holten sich die DiemberglerInnen gleich beide Tagessiege. Armin Flückiger gewann bei den Männern und Claudia Meili siegte bei den Frauen.

In der Meisterschafts-Wertung gewann bei den Männern Armin Flückiger vor Flurin Camenzind und Ivo Bachmann. Bei den Frauen klassierte sich Claudia Meili als Erste vor Olivia Hottinger und Nicole Blöchlinger.

Tagessieger: Armin Flückiger, SC Diemberg 33:23
Tagessiegerin: Claudia Meili, SC Diemberg 43:24

1. SC Diemberg-Meisterschaftslauf 2024

Männer

Gesamt	Meisterschaft	79 rangiert
1.	1. Flückiger Armin	35:21
4.	2. Camenzind Flurin	36:39
6.	3. Bachmann Ivo	37:51
16.	4. Kushwaha Imran	41:29
23.	5. Resegatti Nino	43:08
27.	6. Resegatti Diego	44:02
28.	7. Meili Philipp	44:04
32.	8. Ricklin Sven	44:39
36.	9. Blöchlinger Urs	45:40
49.	10. Ricklin Sandro	47:53
62.	11. Böni Niklaus	52:06



Frauen

Gesamt	Meisterschaft	57 rangiert
1.	1. Meili Claudia	43:24
7.	2. Hottinger Olivia	46:37
8.	3. Blöchlinger Nicole	46:50
9.	4. Schubiger Katharina	48:04
18.	Hegar Julia	50:49
30.	5. Luck Carmen	55:47



DIEMBERGCUP EINZELLAUF

Am 15. Mai 2024 starteten wir zu unserem alljährlichen Einzellauf nach Lütschbach. Das Wetter war perfekt und dank Rahels Hilfe konnten wir die Strecke auch noch richtig abstecken 😊.

Am Start waren 8 Männer und 6 Frauen. Vielen Dank an Emma und Nino für die Zeitmessung.

Der erste Start war um 19.00 Uhr, dann startete im Abstand von immer 1 Minute der Nächste.

Auch nach diesem Lauf liessen wir den Abend gemütlich in der Scheune Amrein ausklingen.

Vielen Dank den Bäckern!

Ranglisten Einzellauf (4 km)

Männer	Zeit	Differenz
1. Diego Resegatti	19 Min. 32 Sek.	
2. Sandro Boos	19 Min. 10 Sek.	22 Sek.
3. Niklaus Böhni	20 Min. 47 Sek.	1 Min. 15 Sek.
4. Patrik Morger	18 Min. 04 Sek.	1 Min. 28 Sek.
5. Roman Wespe	17 Min. 54 Sek.	1 Min. 38 Sek.
6. Micha Goldiger	17 Min. 43 Sek.	1 Min. 49 Sek.
7. Flurin Camenzind	16 Min. 20 Sek.	3 Min. 12 Sek.
8. Ivo Bachmann	16 Min. 09 Sek.	3 Min. 23 Sek.

Frauen	Zeit	Differenz
1. Rahel Wespe	20 Min. 51 Sek.	
2. Selina Resegatti	21 Min. 03 Sek.	12 Sek.
3. Andrea Hautmann	21 Min. 45 Sek.	54 Sek.
4. Carmen Luck	22 Min. 03 Sek.	1 Min. 12 Sek.
5. Karharina Schubiger	18 Min. 34 Sek.	2 Min. 17 Sek.
6. Claudia Meili	18 Min. 03 Sek.	2 Min. 48 Sek.

Reserviert euch den 5. Juni für den nächsten Diemberg Cup Berglauf.

Gute Trainings und bleibt gesund!

Euer Diemberg-Cup-Team
Katharina, Emma & Carmen

BIBERLAUF UZWIL

Die Diemberg-AthletInnen überzeugten auch beim 2. Meisterschaftslauf, der anlässlich des Biberlaufs in Uzwil am Samstag, 25. Mai 2024 stattfand:

Gleich vier 3. Plätze erkämpften sich unsere Läuferinnen und Läufer: Claudia Meili, Rahel Wespe, Flurin Camenzind und Roman Wespe liefen als drittklassierte ihrer Kategorie auf's Podest. Einen Top-Ten-Rang holten sich auch Urs Blöchlinger als Fünfter und Ivo Bachmann mit einem 6. Rang.

Den Meisterschaftslauf bei den Männern entschied Flurin Camenzind vor Ivo Bachmann und Philipp Meili für sich. Claudia Meili gewann bei den Frauen vor Rahel Wespe und Selina Resegatti.

2. SC Diemberg-Meisterschaftslauf 2024

Frauen

- | | |
|----------------------------------|---------|
| 1. Claudia Meili, SC Diemberg | 41:18,0 |
| 2. Rahel Wespe, SC Diemberg | 48:46,5 |
| 3. Selina Resegatti, SC Diemberg | 50:18,3 |

Männer

- | | |
|----------------------------------|---------|
| 1. Flurin Camenzind, SC Diemberg | 34:41,7 |
| 2. Ivo Bachmann, SC Diemberg | 36:39,8 |
| 3. Philipp Meili, SC Diemberg | 41:52,2 |
| 4. Roman Wespe, SC Diemberg | 42:02,9 |
| 5. Diego Resegatti, SC Diemberg | 42:08,3 |
| 6. Urs Blöchlinger, SC Diemberg | 42:55,1 |
| 7. Sven Ricklin, SC Diemberg | 43:22,7 |
| 8. Sandro Boos, SC Diemberg | 52:41,5 |



Tagessieger: Alina Federer, Team CB
Tagessiegerin: Stefan Richle, Wattwil

36:33,5
32:54,7

Frauen F20 **10 km**

	<u>32 rangiert</u>
1. Alina Federer, Team CB	36:33,5
3. Claudia Meili, SC Diemberg	41:18,0
13. Selina Resegatti, SC Diemberg	50:18,3

Frauen F50 **10 km**

	<u>21 rangiert</u>
1. Claudia Helfenberger, LAG Gossau	44:06,6
3. Rahel Wespe, SC Diemberg	48:46,5

Männer M20 **10 km**

	<u>46 rangiert</u>
1. Stefan Richle, Wattwil	32:54,7
3. Flurin Camenzind, SC Diemberg	34:41,7
6. Ivo Bachmann, SC Diemberg	36:39,8
17. Philipp Meili, SC Diemberg	41:52,2
18. Diego Resegatti, SC Diemberg	42:08,3
20. Sven Ricklin, SC Diemberg	43:22,7
38. Sandro Boos, SC Diemberg	52:41,5

Männer M50 **10 km**

	<u>26 rangiert</u>
1. Johannes Kuratli, LR Mosnang	41:03,8
3. Roman Wespe, SC Diemberg	42:02,9
5. Urs Blöchlinger, SC Diemberg	42:55,1